

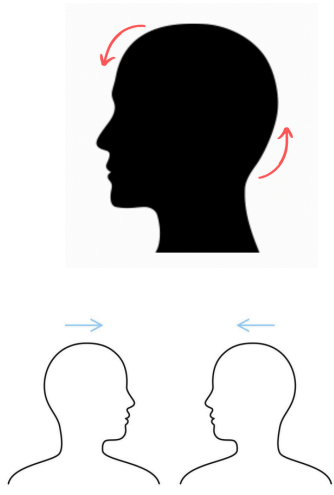
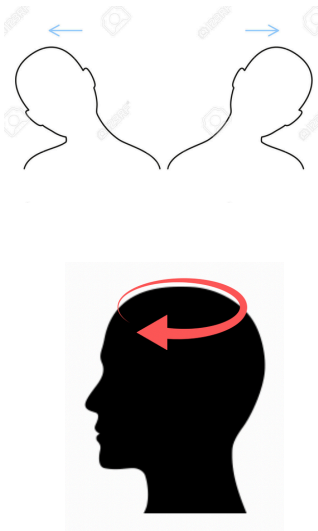
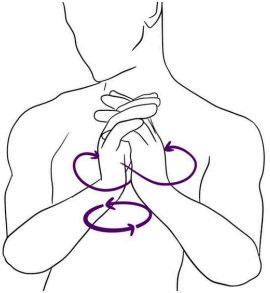
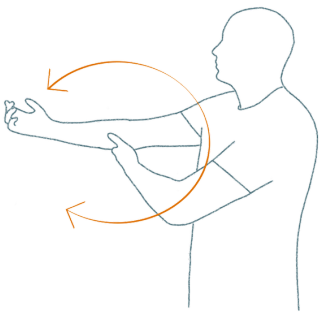
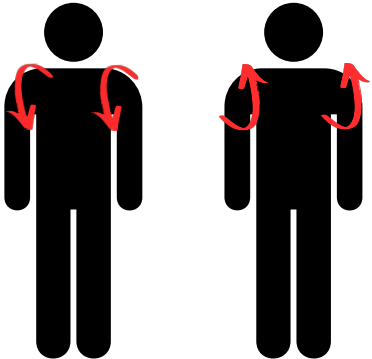

# Protocole d'échauffement articulaire


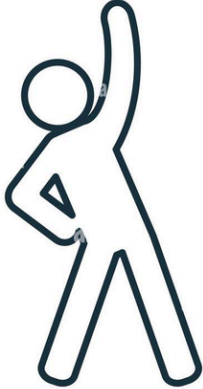
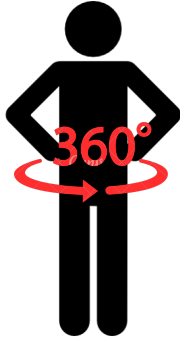


## FOOT EN MARCHANT

Les exercices présentés sont à effectuer dans le cadre de **l'échauffement** et d'un **réveil articulaire**. Il est nécessaire de réaliser les mouvements lentement et correctement afin de préparer au mieux les articulations à l'effort. Le nombre de répétitions recommandé est compris entre 10 et 15 répétitions pour chacune des modalités.

Aucune importance n'est accordée sur le premier exercice mais il convient de respecter l'ordre présenté. Ainsi, vous pouvez commencer par le bas du corps ou le haut du corps, à votre convenance.



<p style="text-align: center;"><b>CERVICALES</b></p> <p>1) Effectuer lentement des mouvements de haut en bas puis des mouvements de rotation de gauche à droite (5 répétitions)</p> <p>2) Effectuer lentement des mouvements d'inclinaison de gauche à droite puis effectuer des cercles (5 répétitions)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>1)</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>2)</b></p>
<p style="text-align: center;"><b><u>POIGNETS</u></b></p> <p>Joindre les deux mains et effectuer lentement des cercles dans les 2 sens.</p>		
<p style="text-align: center;"><b><u>COUDES</u></b></p> <p>Poser le coude dans la paume de la main. Tendre le bras à l'horizontale paume de main vers le haut puis passer le bras à l'intérieur pour tendre à nouveau le bras paume de main vers le bas</p>		
<p style="text-align: center;"><b>ÉPAULES</b></p> <p>1) Bras le long du corps, tourner les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.</p> <p>2) Tendre les bras, faire des petits cercles lents vers l'avant puis vers l'arrière idem en augmentant progressivement l'amplitude des cercles.</p>		

<p style="text-align: center;"><b>BUSTE</b></p> <p>1) Écarter les pieds largeurs des épaules, coudes à hauteur des épaules, tourner le buste de gauche à droite lentement en allant chercher le plus loin possible sans bouger le bassin</p> <p>2) Lever le bras et se pencher vers la droite puis vers la gauche</p>	<p style="text-align: center;">1)</p> 	<p style="text-align: center;">2)</p> 
<p style="text-align: center;"><b>HANCHES</b></p> <p>Écarter les pieds largeur du bassin, poser les mains sur les hanches et effectuer lentement des grands cercles (10 répétitions)</p>		
<p style="text-align: center;"><b>GENOUX</b></p> <p>1) Ramener les talons au niveau des fesses</p> <p>2) Joindre les deux pieds, poser les mains sur les genoux et effectuer lentement des grands cercles dans les deux sens</p>		
<p style="text-align: center;"><b>CHEVILLES</b></p> <p>Poser la pointe de pied au sol et effectuer lentement des rotations de la cheville dans les deux sens (10 répétitions)</p>	